|  |
| --- |
|  Activiteitenoverzicht Buurtsportcoach Wijk/Wijk |
| maandag |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 | Fitness groep | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 | Koersbal | Laan van Hoornwijck 260 | 60+ | Gratis |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 | Wandelgroep | Laan van Hoornwijck 260 | 40+ | Gratis |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |
| dinsdag |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:15-10:15 | Wandelgroep | Harriët Freezerhof 193 | 40+ | Gratis |
| 10:00-11:15 | Yoga lessen | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 10:30-11:30 | Bewegingslessen | Harriët Freezerhof 201 | 50+ | Gratis |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:30-15:30 | Preventie Trainingen |  | 50+ (start: 04/03/25) | Gratis |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 | Fitness groep | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 19:00-21:00 | Pilates | Harriët Freezerhof 201 | 35+ | Gratis |
| woensdag |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 11:00-13:00 | Fietsgroep (45 km) | De Star 51A (Leidschendam) | 35+ | Gratis |
| 11:00-12:00 | Yoga lessen | Harriët Freezerhof 199 | 50+ | €6,- per les |
| 12:30-13:45 | Stoelyoga | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 14:30-15:45 | Verdiepende yoga | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |
| 19:00-20:00 | Yoga lessen | Harriët Freezerhof 201 | 50+ | Gratis |

|  |
| --- |
| donderdag |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 | Bewegingslessen | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ | Gratis |
| 11:00-12:00 | Yoga lessen | Harriët Freezerhof 199 | 50+ | €6,- per les |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 19:00-20.00 | Pilates | Harriët Freezerhof 201 | 35+ | Gratis |
| 21:00-22:00 | Trimhockey | HCY | 45+ | Lidmaatschap |
| vrijdag |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 |  |  |  |  |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:30-16:00 | Fietstochten  | Laan van Hoornwijck 260 | 50+ (opstart: 04/04/2025) | Gratis |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 18:30-22:30 | Wandeling - ADO | Ypenburgse Stationsweg  | 50+ (opstart mogelijk in 25) | Gratis |
| zaterdag |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 |  |  |  |  |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| zondag |
| TIJD | Activiteit | Locatie | doelgroep | kosten |
| 9:00-10:00 |  |  |  |  |
| 10:00-11:00 |  |  |  |  |
| 11:00-12:00 |  |  |  |  |
| 12:00-13:00 |  |  |  |  |
| 13:00-14:00 |  |  |  |  |
| 14:00-15:00 |  |  |  |  |
| 15:00-16:00 |  |  |  |  |
| 16:00-17:00 |  |  |  |  |
| 17:00-18:00 |  |  |  |  |
| 18:00-19:00 |  |  |  |  |

\* Voor het beoefenen van specifieke sporten zoals; volleybal, zwemmen, hockey etc. vraag de Buurtsportcoach van Leidschenveen-Ypenburg om meer informatie. Jeffrey van Dijk is te bereiken op 06-1001 18 59 of via Jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl / Blijf in beweging!